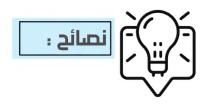
- نظام غذائب (1540 سعر حرارب ، 1110ملغم صوديوم، 2920ملغم بوتاسيوم، 1210ملغم فسفور) :
- الفطور: نصف كوب حليب + ملعقة كبيرة عسل + تفاحة + بيضة مسلوقة + 60 غم خبز ابيض + ملعقة صغيرة زيت زيتون + شرحات خيار وخس + قطعة جبنة بيضاء حلوة (بحجم علبة الكبريت)
 - وجبة خفيفة: تفاحة .
 - الغداء: كوب خضار مطبوخة (بامية) + كوب أرز + فخذة دجاج .
 - وجبة خفيفة: حبة أجاص + نصف كوب ذرة •
- العشاء: نصف كوب لبن رائب + نصف كوب كوسا مسلوقة مع الثوم المقلي بملعقة صغيرة من زيت الزيتون + 2 ملعقة كبيرة لبنة .



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
 - ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
 - استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
 - استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
 - الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
 - · تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
 - الابتعاد عن القلى قدر الإمكان.
 - تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
 - يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .